

調理室より**幼児食**～12月の献立より～

これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整えていきましょう。



保育園では乾物を使ったメニューが人気です。特に切り干大根の煮物、ひじきの煮物はおかわりしてよく食べています。食べ慣れてほしい豆類（大豆・金時豆）、高野豆腐、刻み昆布などの乾物も普段からお昼ごはんやおやつに取り入れるようにしています。